

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Особливості стресостійкості та стану психічного здоров'я у студентів в умовах дистанційного навчання

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР

Бакалавр (спеціальність 053

«Психологія», освітня

програма «Психологія»)

Задачіна Софія Олександрівна

Науковий керівник:

Доцент кафедри загальної психології,

кандидат медичних наук.

Зеленько Олександр Анатолійович

Роботу рекомендовано до захисту на

ЕК №_ Протокол №

_____ від

_____ року

Завідувачка кафедри загальної психології

_____ **Ганна ЮРЧИНСЬКА**

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ	6
1.1. Поняття психологічного здоров'я в психології.....	6
1.2. Особливості формування стресостійкості студентів.....	10
1.3. Дистанційне навчання як значний фактор впливу на стресостійкість та стан психічного здоров'я студентів.....	16
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	22
2.1. Концептуальна модель та гіпотези.....	22
2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	24
2.3. Формування вибірки та збір даних.....	31
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	38
3.1. Первинна обробка отриманих даних.....	38
3.2. Встановлення зв'язків між стресостійкістю та тривалістю дистанційного навчання студентів.....	52
3.3. Дослідження впливу тривалого дистанційного навчання на психологічне здоров'я студентів.....	57
Висновки до розділу 3	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах освітня сфера зазнала суттєвих трансформацій, спричинених російсько-українською війною, зокрема, до широкомасштабного впровадження дистанційного навчання, що привело до значних проявів стресу у студентів. Така ситуація актуалізує проблему психічного здоров'я та стресостійкості студентської молоді. Нові умови організації освітнього процесу вимагають від здобувачів вищої освіти здатності адаптуватися до ізоляції, змін у форматі комунікації, підвищеного навчального навантаження та зниження рівня соціальної підтримки.

Л. Прокоф'єва вивчала особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. М. Шпак досліджувала психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Дослідженню стресостійкості студентів в умовах війни присвячені дослідження М. Кудінової, Л. Потапюк, Г. Юрчинської, А. Бахвалової. Не зважаючи на наявність публікацій на тему стресостійкості та стану психічного здоров'я у студентів, майже відсутні вивчення впливу дистанційного навчання на стресостійкість та психічне здоров'я студентів.

Метою дослідження є здійснити теоретичне та емпіричне дослідження психологічних впливу тривалого дистанційного навчання на стресостійкість та стан психічного здоров'я студентів. Для досягнення мети будуть виконані такі завдання:

- розглянути теоретико-методологічні засади дослідження стресостійкості та стану психічного здоров'я у студентів;
- провести емпіричне дослідження стресостійкості та стану психічного здоров'я студентів після тривалого дистанційного навчання;

- проаналізувати та проінтерпретувати результати емпіричного дослідження стресостійкості та стану психічного здоров'я студентів після тривалого дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження – стресостійкість та психічне здоров'я студентів.

Предмет дослідження – вплив тривалого дистанційного навчання на стресостійкість та стан психічного здоров'я студентів.

Для реалізації цілей і виконання завдань дослідження застосовували широкий спектр **методів**, які використовувалися на різних етапах роботи. Зокрема, було залучено:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення наукової психологічної та науково-методичної літератури з проблеми дослідження, узагальнення результатів теоретичних і практичних досліджень;

- емпіричні:

1. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) [10].

2. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької) [5].

статистичні: коефіцієнт кореляції Пірсона.

Дослідницька вибірка. У дослідженні взяли участь 80 респондентів, серед яких 55 жінок та 25 чоловіків віком від 18 до 25 років.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що було виявлено наявність зв'язку між стресостійкістю та психологічних здоров'ям студентів, які тривалий час навчаються дистанційно.

Практичне значення роботи полягає у тому, що одержані результати та висновки можуть бути використані для формування рекомендацій для зниження рівня стресу студентів та покращення їх психологічного здоров'я в умовах дистанційного навчання.

Достовірність і обґрунтованість наукових результатів забезпечено обґрунтованим вибором припущень і обмежень, репрезентативною вибіркою,

надійним емпіричним інструментарієм, сучасними методами статистичного аналізу та поєднанням теоретичного й емпіричного підходів.

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 56 найменувань, з них – 17 іноземною мовою, та 3 додатки. Дослідження містить 11 таблиць і 9 рисунків. Основний зміст викладено на 63 сторінках комп'ютерного набору. Повний обсяг роботи становить 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття психологічного здоров'я в психології

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема психологічного здоров'я перебуває в полі зору представників різних напрямів психологічної науки. Водночас першочергову роль у формулюванні даної проблематики відіграли дослідники гуманістичної школи, зокрема Г. Олпорт, А. Маслоу та К. Роджерс. На їхню думку, фундаментом психологічного здоров'я є внутрішнє прагнення особистості до самореалізації та збереження автентичності попри життєві виклики й труднощі [53;55]. У процесі визначення структури психічного здоров'я дослідники виокремлювали низку ключових компонентів, серед яких: позитивне ставлення до власної особистості, здатність до самоактуалізації, гармонійний та повноцінний розвиток, автономність, інтеграція психічних процесів, реалістичне сприймання соціального середовища, а також здатність до ефективної й адекватної взаємодії з іншими людьми.

В індивідуальній психології А. Адлера проблему психологічного здоров'я розглянуто з альтернативної теоретичної позиції. Згідно з його підходом, основним критерієм психологічного благополуччя є здатність особистості успішно вирішувати фундаментальні життєві завдання – професійну реалізацію, налагодження міжособистісних стосунків та побудову гармонійних любовних зв'язків. Таким чином, психологічне здоров'я, за А. Адлером, визначається рівнем соціальної адаптації та ефективності в ключових сферах людського буття [39].

Згідно з концепцією В. Франкла, психічне здоров'я можливе лише за умови наявності певного екзистенційного напруження між особистістю та сенсом, що знаходиться поза нею і потребує осмислення та реалізації. Такий підхід підкреслює, що гармонійний психічний стан не є результатом

внутрішньої рівноваги чи задоволення, а виникає в процесі пошуку та втілення значущих життєвих цілей, які виходять за межі індивідуального «Я» [10].

Складність і багатовимірність феномену психологічного здоров'я знайшли відображення в теоретичній концепції Е. Еріксона. У своїх дослідженнях він пов'язує ознаки психологічно зрілої, вітальної особистості з віковими етапами розвитку, розглядаючи їх крізь призму форм ідентичності. Ці форми, на думку вченого, можуть перебувати на різних стадіях розвитку: вже завершених, таких, що мають пройти свій шлях, або тих, які перебувають у процесі становлення. Такий підхід підкреслює динамічну природу психологічного здоров'я та його тісний зв'язок із еволюцією особистісної ідентичності протягом усього життя [2].

К. Хорні вперше акцентувала увагу на соціокультурному вимірі проблеми психологічного здоров'я, підкреслюючи, що його критерії варіюються залежно від культурного середовища, до якого належить особистість. Вона зазначала, що кожна культура твердо переконана в тому, що її власні цінності, почуття та прагнення є єдино правильними і відповідними нормами, а також найбільш адекватними способами вираження людської природи. Це висвітлює відносність понять психологічного здоров'я у контексті культурних особливостей [51].

Ідею соціальної обумовленості психологічного здоров'я підтверджує підхід Е. Фромма. На його думку, стан психологічного здоров'я індивіда безпосередньо залежить від стану суспільства. Психологічне здоров'я особистості, перш за все, визначається не її власними характеристиками, а соціальною структурою певної спільноти. У разі нездоров'я суспільства сповільнюється або стримується розвиток індивіда [48].

У контексті розуміння психологічного здоров'я К. Роджерс запропонував концепцію «самість» як вищу інстанцію людської психіки. Цей феномен передбачає здатність приймати правильні рішення та ефективно використовувати внутрішні ресурси для задоволення власних потреб. Така

самореалізація сприяє адаптації до внутрішнього світу особистості та формуванню відчуття задоволення, що виступає одним із ключових ознак психологічного здоров'я [55]. В. Франкл наголошував, що ключовим чинником забезпечення психологічного здоров'я є пошук життєвого сенсу [40].

Психологічне здоров'я відображає динамічну рівновагу між особистістю та її соціальним оточенням, що забезпечує ефективну соціально-психологічну та професійну адаптацію. Д. Костюк та В. Костюк пропонують розрізняти поняття «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я», зазначаючи, що, незважаючи на їх взаємозв'язок, кожне має власне смислове наповнення, критерії та механізми формування. Зокрема, поняття «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому і тісно пов'язане з проявами людського духу, тоді як «психічне здоров'я» розглядається як стан повноцінної психічної діяльності, що забезпечує здатність адаптуватися до різних умов і впливів різноманітної природи [14].

О. В. Москаленко, І. О. Блохіна зазначають, що психологічне здоров'я проявляється через соціальне, емоційне та духовне благополуччя. Вони вважають його ключовою потенційною передумовою для задоволення життєвих потреб особистості, реалізації індивідуальних цілей, а також для забезпечення адекватної і оптимальної взаємодії з іншими людьми та соціальним середовищем [19, с.95].

Узагальнюючи наведені підходи, психологічне здоров'я можна визначити як динамічний стан внутрішньої рівноваги різних сфер життя особистості, який забезпечує здатність здійснювати оптимальний вибір поведінки, приймати адекватні рішення та здійснювати дії у взаємодії з навколишнім середовищем, а також реалізовувати власний потенціал.

Д. Костюк та В. Костюк виділяють три рівні психологічного здоров'я. До високого, або креативного, рівня належать особи зі стійкою адаптацією до навколишнього середовища, наявністю внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій, а також активним творчим ставленням до реальності і

формуванням творчої позиції. Такі індивіди, як правило, не потребують психологічної підтримки [14, с.47]. Середній рівень, або адаптивний, характеризується загальною адаптацією до соціуму, проте супроводжується підвищеною тривожністю. Ця група людей належить до ризикової категорії, оскільки не має достатнього запасу психологічної міцності і може потребувати включення у профілактично-розвивальні групові програми [14, с.47]. Низький рівень, або дезадаптивний, властивий особам із порушенням балансу між процесами асиміляції та акомодатії, які в розв'язанні внутрішніх конфліктів застосовують переважно один із цих механізмів. Асимілятивний стиль поведінки передбачає насамперед прагнення пристосуватися до зовнішніх умов, жертвуючи власними бажаннями та можливостями. Його неконструктивність проявляється у ригідності та надмірному прагненні повністю відповідати очікуванням оточуючих [14, с.47].

О. В. Москаленко та І. О. Блохіна виділяють низку критеріїв психологічного здоров'я, які охоплюють різні аспекти особистості, психічних станів і процесів. До властивостей особистості належать оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог, почуття обов'язку, впевненість у собі, здатність долати образи, працелюбність, незалежність, природність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага та самоконтроль. Щодо психічних станів, важливими є стійкість, зрілість почуттів, вміння керувати негативними емоціями, природний вільний прояв почуттів і емоцій, здатність до радості та збереження звичного оптимального самопочуття. Серед психічних процесів виділяють адекватне сприйняття себе, здатність до логічної обробки інформації, критичність мислення, креативність, самопізнання та дисципліну розуму [19, с.94].

У контексті здобуття вищої освіти психологічне здоров'я набуває особливого значення, оскільки воно впливає на ефективність навчальної діяльності студентів, сприяє їхньому особистісному розвитку та забезпечує гармонійне міжособистісне спілкування. Крім того, питання підтримки

психологічного здоров'я та благополуччя студентів є актуальним не лише з огляду на необхідність психогігієнічних заходів і психопрофілактики, а й має практичне значення, оскільки успішність навчання безпосередньо залежить від стану їхнього психологічного здоров'я [37, с.135].

Таким чином, психічне здоров'я виступає важливою передумовою ефективної адаптації до нових соціальних умов, зокрема в освітньому середовищі. Ключовими показниками психологічного здоров'я є здатність брати на себе відповідальність за власне життя; усвідомлення та прийняття себе; вміння жити у теперішньому моменті; осмислення власного індивідуального існування; а також здатність до розуміння і прийняття іншої особистості.

1.2. Особливості формування стресостійкості студентів

Студентський період є ключовим етапом у формуванні майбутнього фахівця, при цьому рівень його стресостійкості істотно впливає на успішність щоденної діяльності та стиль життя. Навчальна діяльність завжди супроводжувалася підвищеним рівнем стресу, який у сучасних умовах лише посилюється через зростаючу кількість стресогенних факторів. Внаслідок цього у багатьох студентів спостерігаються порушення емоційної, когнітивної, поведінкової та мотиваційної сфер діяльності, що пов'язано з підвищеним рівнем стресу та зниженням їх психологічної стійкості.

Перед тим як розглянути особливості формування стресостійкості студентів дослідимо сутність стресостійкості.

К. М. Березяк, Н. М. Лупак, М. Г. Кирилішина, В. С. Шкраб'юк визначають стресостійкість як «здатність особистості виявляти, усвідомлювати та ефективно використовувати зовнішні й внутрішні ресурси для підтримання адекватності психічного стану навіть в умовах екстремального стресу» [2, с.1552].

Стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, що формується на основі взаємодії вроджених та набутих

психофізіологічних властивостей. Вона включає в себе як особистісні, так і поведінкові компоненти і характеризується здатністю ефективно протистояти значним інтелектуальним, вольовим та емоційним навантаженням, регулювати емоційний стан та підтримувати життєдіяльність без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я [14, с. 41]. На рівень стресостійкості особистості впливають індивідуальні, сімейні та соціальні чинники, які зазнають динамічних змін протягом усього життєвого циклу [37].

Д. Хома та М. Дідух наголошують, що рівень стресостійкості студентів зумовлюється присутністю стресогенних чинників у студентському середовищі, серед яких особливої ваги набувають іспитові випробування та процес самовизначення у виборі майбутньої професійної діяльності [32, с. 228].

Л. М. Потапюк зазначає, що тривале перебування студентів у стані стресу негативно впливає на нервову систему, спричиняючи виснаження її ресурсів і змушуючи організм функціонувати на межі своїх можливостей. Це призводить до загального зниження рівня стресостійкості, зниження уваги та мотивації до навчання. Внаслідок таких стресових станів можуть розвиватися неврози та функціональні захворювання нервової системи, що вимагає від студентів формування ефективної емоційної стійкості до стресових ситуацій [27].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з активним залученням психологічних та адаптаційних ресурсів, що є фундаментом формування конструктивної поведінки та визначають вибір ефективних стратегій подолання стресу. Психологічний ресурс у науковому контексті трактують як сукупність внутрішніх і зовнішніх змінних, які сприяють розвитку психологічної стійкості. До них належать емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які індивід мобілізує для адаптації до стресогенних та складних життєвих обставин, а

також інструменти, що використовуються для трансформації взаємодії зі стресовою ситуацією [6].

Потапюк Л. М. виділяє психологічні чинники адаптації студентів до навчально-пізнавальної діяльності (рис.1.1).

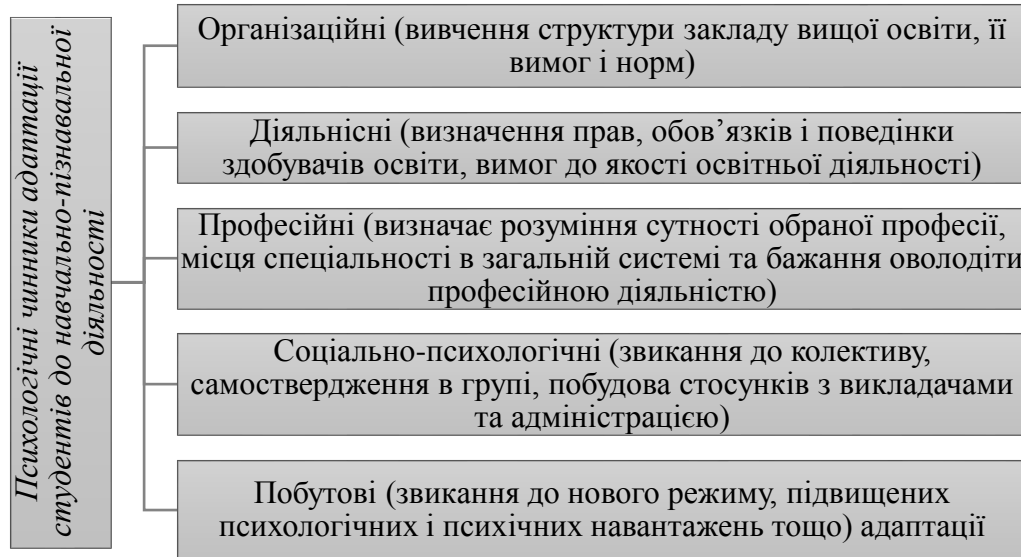


Рис.1.1. Психологічні чинники адаптації студентів до навчально-пізнавальної діяльності [27, с.36]

Отже, для ефективного формування стресостійкості необхідно враховувати чинники, що впливають на адаптацію студентів до навчально-пізнавальної діяльності, зокрема особливості їхнього психологічного стану, рівень розвитку когнітивних і емоційних ресурсів, соціальну підтримку, а також умови навчального середовища..

С.М. Бужинська, С.С. Скляр, А.А. Даніліч-Скакун виокремлюють такі чинники, що сприяють формуванню стресостійкості студентів через вибір ефективних стратегій копінгу та регуляцію рівнів тривожності: здатність вирішувати проблемні ситуації та позитивне уявлення про майбутнє; підтримка й схвалення власних дій з боку соціального оточення; індивідуально-психологічні характеристики особистості, зокрема впевненість у собі, активність та оптимізм; задоволеність обраною професією та наявністю позитивного емоційного стану [4].

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з активним пошуком та використанням ресурсів, які сприяють подоланню негативних наслідків стресових ситуацій. Під такими ресурсами розуміють як внутрішні, так і зовнішні чинники, що забезпечують підтримку психологічної стійкості в умовах впливу стресогенних факторів. Одним із ключових ресурсів у збереженні психологічної стійкості в стресових обставинах є соціальна підтримка. Позитивне соціальне оточення, яке включає сім'ю, друзів, колег, виступає важливим чинником, що допомагає зберігати рівновагу та ефективно протистояти стресу. Таким чином, соціальне оточення можна розглядати як важливий соціально-психологічний ресурс, який сприяє адаптації та подоланню стресових впливів [23].

Наступним важливим ресурсом стресостійкості є психологічна компетентність особистості, що включає рівень її психологічної освіченості та культурного розвитку. Разом із накопиченим соціальним досвідом, цей ресурс формує специфічні механізми адаптації, які дозволяють ефективно протидіяти впливам стресогенних факторів і забезпечують адекватне реагування в складних життєвих ситуаціях [12, с.105].

До найбільш досліджених на сьогодні особистісних ресурсів, що сприяють формуванню стресостійкості та ефективному подоланню стресу, належать такі:

- активна мотивація подолання стресових ситуацій, яка включає сприйняття стресу як можливості здобуття нового досвіду та розвитку особистісного потенціалу;
- міцність Я-концепції, що проявляється через самоповагу, адекватну самооцінку, відчуття власної значущості та самодостатності;
- активна життєва позиція, де більш активне ставлення до життя корелює з вищим рівнем психологічної стійкості у стресових обставинах;
- позитивний і раціональний спосіб мислення, що сприяє конструктивній оцінці подій і зменшенню деструктивного впливу стресу;

– емоційно-вольові якості, які забезпечують здатність керувати власними емоціями та володіння внутрішнім контролем у складних ситуаціях.

Фізичні ресурси формування стресостійкості включають стан здоров'я та ставлення до нього як до цінності. Підтримка фізичного здоров'я через здоровий спосіб життя, регулярні фізичні навантаження і належний режим відпочинку сприяє зміцненню психологічної стійкості в стресових умовах [12, с.105].

Інформаційні та інструментальні ресурси стресостійкості включають такі складові:

- здатність адекватно оцінювати і контролювати вплив ситуацій на особистість;
- володіння методами та прийомами для досягнення бажаних цілей, що відображає майстерність, здібності та рівень успішності;
- здатність до адаптації, застосування інтерактивних технік зміни себе та навколишнього середовища, а також активність у перетворенні взаємодії між особистістю і стресовою ситуацією;
- здатність до когнітивного структурування та осмислення поточної ситуації.

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграють і матеріальні ресурси, зокрема високий рівень матеріального доходу та комфортні матеріальні умови, які забезпечують задоволення базових фізіологічних потреб, а також фактори безпеки життя, стабільність оплати праці та сприятливі гігієнічні умови праці і життєдіяльності [12, с.105].

Важливою складовою формування стресостійкості особистості та ефективною формою протидії стресовим чинникам, а також адаптації чи уникнення їх негативного впливу є індивідуальні прояви особистості, зокрема самооцінка, усвідомлення власних проблем та активне їх вирішення. Індивідуальна модель стресостійкості базується на комплексі ключових

ресурсів – психологічному, поведінковому, фізичному, соціальному ресурсі та ресурсі характеру.

У зв'язку з цим, основними напрямками уваги щодо збереження та відновлення психічного здоров'я студентів, а також забезпечення їх психологічної та емоційної підтримки та підвищення рівня стресостійкості, є пошук і впровадження ефективних форм, методів і прийомів навчання в закладах вищої освіти. До таких заходів належать створення системи психологічних консультацій, проведення тестувань для визначення індивідуальних здібностей студентів, організація циклу лекцій і бесід, спрямованих на виявлення індивідуальних особливостей студентів. Також важливим є використання креативних форм навчання, зокрема створення проблемних ситуацій, застосування нетрадиційних інтерактивних методів контролю знань, проведення опитувань, кейс-стаді, соціально-психологічних тренінгів тощо.

Ефективним засобом формування стресостійкості в студентському віці є застосування психологічного тренінгу, що включає вправи, спрямовані на розвиток саморегуляції емоційного та психічного стану, активацію психічних функцій, а також мотивацію студентів до вдосконалення окремих компонентів психіки.

Важливим аспектом у процесі формування стресостійкості є свідомий вибір копінг-поведінки, корекція рівня тривожності та підтримка соціально-психологічної адаптації. Досягнення цих цілей можливе через проведення семінарів, практичних занять, тренінгів, психологічного консультування, бесід, а також використання методів імітаційного моделювання, що відтворюють умови професійної та навчальної діяльності. До таких методів належать рольові ігри, інсценування, кейс-методи, імітаційні ігри, аутогенне тренування, спрямоване на саморегуляцію емоційних станів (зокрема гніву, тривожності), набуття нових якостей та формування навичок самоконтролю [12, с. 107–108].

Також важливим і ефективним засобом формування стресостійкості у студентському віці є зниження рівня тривожності та формування адекватних копінг-стратегій особистості, що сприяє покращенню соціально-психологічної адаптації студентів і, як наслідок, підвищенню ефективності їх навчальної діяльності у закладах вищої освіти. Для досягнення цього застосовують цикл тренінгових занять, під час яких студенти відпрацьовують різноманітні ситуації, виконують спеціалізовані завдання та використовують різні тренінгові методики. Участь у таких заходах сприяє розвитку навичок подолання труднощів, що виникають у процесі адаптації та навчання, а також формуванню конструктивних способів реагування на стресові чинники [16].

Отже, для ефективного розвитку стресостійкості у студентів вищих навчальних закладів необхідно не лише формувати високий рівень здатності протистояти стресовим чинникам, а й стимулювати їх активну позицію у подоланні стресових ситуацій, а також сприяти накопиченню досвіду успішного подолання труднощів і проблем.

1.3. Дистанційне навчання як значний фактор впливу на стресостійкість та стан психічного здоров'я студентів

Перехід на дистанційне навчання, викликаний пандемією COVID-19 та запровадженням воєнного стану в Україні у 2022 році, суттєво позначився на психологічному стані студентів. Цей процес спричинив виникнення нових стресогенних факторів, серед яких – ізоляція, збільшення часу, проведеного перед екраном, а також складнощі з підтриманням мотивації через відсутність традиційної очної взаємодії з викладачами.

Технології дистанційного навчання у закладі вищої освіти представляють собою комплекс методів, форм і засобів взаємодії викладача зі студентом у процесі самостійного, проте контрольованого засвоєння певного обсягу знань. Основними чинниками, що призводять до зниження успішності навчання студентів у період дистанційного навчання, є неготовність викладачів ефективно працювати в онлайн-режимі, відсутність

необхідних практичних навичок для викладання у нових умовах, а також значний обсяг навчального матеріалу, що ускладнює адаптацію до форми онлайн-навчання. Крім того, негативний вплив на успішність мають загострення хронічних захворювань студентів [25, с. 65].

Дистанційне навчання, попри забезпечення безперервності освітнього процесу в умовах кризи, водночас створило низку стресових чинників, які негативно впливають на психологічний стан студентів. Ізоляція від однолітків та викладачів, збільшення часу, проведеного перед монітором, а також втрата традиційної структури навчального процесу сприяли зростанню рівня стресу та тривожності серед здобувачів освіти. Відсутність фізичної соціальної взаємодії призводить до відчуття самотності та соціального відчуження, що загострює проблеми психічного здоров'я у багатьох студентів. Крім того, нерівномірність якості онлайн-навчання викликала значні розбіжності у рівні залученості та сприйнятті навчального матеріалу, що додатково посилює академічний стрес [36].

Окрім того, часте впровадження дистанційного навчання сприяє розвитку емоційного вигорання у студентів, що проявляється у втраті мотивації, зниженні концентрації, емоційній виснаженості та знеціненні навчальної діяльності. Це негативно впливає на їхню здатність ефективно справлятися з навчальними викликами та підтримувати психологічну стійкість [25, с.65].

В умовах дистанційного навчання студенти зіштовхуються з низкою стресогенних чинників, серед яких слід виділити високі вимоги до академічної успішності, соціальний тиск та невизначеність щодо подальшої професійної кар'єри. Ці фактори значною мірою впливають на психологічний стан здобувачів освіти, відображаючись на їхній здатності до навчання, запам'ятовування інформації та загальній академічній ефективності.

Особливістю психологічного стану студентів є підвищена вразливість до академічного стресу, який виникає внаслідок потреби досягати високих

оцінок, своєчасно виконувати навчальні завдання та конкурувати в освітньому середовищі. Вплив цього стресу може проявлятися у вигляді тривожних розладів, депресивних станів та інших психоемоційних порушень, що, у свою чергу, негативно позначається на когнітивних процесах і рівні навчальних досягнень [20].

Варто також враховувати вплив соціального оточення на психологічний стан студентів, зокрема характер взаємодії з однолітками, викладачами та членами родини. Позитивні соціальні взаємини сприяють покращенню психологічного добробуту, забезпечуючи емоційну підтримку та формуючи відчуття єдності, тоді як негативний соціальний досвід може посилювати рівень стресу та тривожності.

Іншим суттєвим чинником, що потребує врахування, є стадія розвитку здобувачів освіти. Молодь, яка складає більшість студентського контингенту, перебуває на критичному етапі психологічного та емоційного формування. У цей період відбувається становлення особистісної ідентичності, розвиток автономії та формування ефективних стратегій подолання життєвих труднощів. Психологічний стан на цьому етапі характеризується підвищеною вразливістю до зовнішніх факторів, зокрема до впливу академічного навантаження та соціального тиску [25].

Впровадження дистанційного навчання спричинило появу нових викликів, що впливають на психологічний стан здобувачів освіти. Хоча онлайн-освіта забезпечує гнучкість і розширює доступ до навчальних ресурсів, вона водночас породжує специфічні труднощі. Одним із ключових наслідків дистанційного формату навчання є виникнення почуття ізоляції. Традиційні аудиторні заняття забезпечують безпосередню соціальну взаємодію з викладачами та однолітками, що є важливим чинником емоційного та когнітивного розвитку студентів. Натомість дистанційне навчання часто призводить до відчуття самотності та соціальної відчуженості, що може негативно позначатися на психологічному благополуччі студентів [36].

Дистанційне навчання потребує від студентів високого рівня самодисципліни та володіння навичками тайм-менеджменту. Вони повинні самостійно планувати навчальний розклад, ефективно розподіляти час і підтримувати мотивацію за відсутності традиційних аудиторних занять. Для окремих студентів така необхідність брати на себе більшу відповідальність може стати значним викликом, що призводить до зростання рівня стресу і тривожності. Крім того, обмежена можливість безпосередньої взаємодії з викладачами ускладнює доступ до своєчасної допомоги та роз'яснень, що посилює відчуття безпорадності та невпевненості у власних силах [21].

Технологічні складнощі можуть істотно впливати на психологічний стан студентів, які навчаються дистанційно. Збої у підключенні до інтернету, несправності програмного забезпечення та інші технічні перешкоди сприяють виникненню стресу та порушують безперервність навчального процесу. Тривале перебування перед екраном комп'ютера, що характерне для онлайн-навчання, може викликати фізичне перенавантаження та розумову втому, що негативно відображається на психоемоційному стані здобувачів освіти.

Водночас дистанційне навчання має низку переваг, які можуть позитивно впливати на психологічний стан студентів. Зокрема, гнучкість у виборі часу та місця навчання дає змогу пристосовувати освітній процес до індивідуальних потреб, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню задоволеності навчанням. Крім того, інтерактивні можливості онлайн-платформ стимулюють активність та мотивацію студентів, сприяючи більш ефективному засвоєнню матеріалу [34].

Дистанційна форма навчання здатна спричиняти підвищений емоційний дистрес у студентів, зокрема через обмежену можливість отримання оперативного зворотного зв'язку та підтримки з боку викладачів. Відсутність безпосередньої комунікації та індивідуальної уваги може викликати почуття ізоляції, тривожності та емоційного виснаження. Самокерований характер онлайн-освіти нерідко стає джерелом фрустрації,

особливо для студентів із низьким рівнем самоорганізації, що знижує мотивацію до навчання [20].

Отже, дистанційне навчання суттєво впливає на психічне здоров'я та стресостійкість студентів, створюючи численні стресогенні чинники, зокрема ізоляцію, втрату соціальної взаємодії, підвищені вимоги до самодисципліни, труднощі з мотивацією та технічні перешкоди. Такий формат освіти супроводжується емоційним виснаженням, тривожністю, відчуттям самотності та зниженням академічної ефективності.

Висновки до розділу 1

Психологічне здоров'я – це динамічний стан внутрішньої рівноваги різних сфер життя особистості, який забезпечує здатність здійснювати оптимальний вибір поведінки, приймати адекватні рішення та здійснювати дії у взаємодії з навколишнім середовищем, а також реалізовувати власний потенціал. На психологічне здоров'я можуть впливати різного роду стреси.

Стрес є невід'ємною складовою життя студентської молоді та виступає природною реакцією організму на екстремальні умови, які порушують емоційну рівновагу. Стресові стани варіюються у часі та відзначаються різною інтенсивністю. Стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що визначається взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності, які забезпечують ефективне досягнення поставлених цілей в умовах психоемоційної напруги.

Формування стресостійкості студентів в умовах воєнного стану ґрунтується на активному використанні різних видів ресурсів (особистісних, фізичних, інформаційних тощо), розвитку психологічної компетентності, наявності соціальної підтримки, а також застосуванні методів психічного тренування й імітаційного моделювання складних ситуацій.

Для збереження та відновлення психічного здоров'я студентської молоді, забезпечення психологічної та емоційної підтримки, а також

підвищення рівня їхньої стресостійкості особливої актуальності набуває пошук ефективних форм, методів і прийомів навчання у закладах вищої освіти. Науково обґрунтоване використання відповідних педагогічних інструментів сприяє підвищенню стресостійкості студентів, активізації їхніх адаптаційних ресурсів до дії стресогенних чинників, формуванню здатності до конструктивного переосмислення зміненої соціально-психологічної реальності.

До ключових психологічних викликів, з якими стикаються студенти, належать академічний стрес і соціальний тиск, що суттєво впливають на їхній психоемоційний стан. Перехід до дистанційного формату навчання зумовлює виникнення нових чинників впливу, які можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного благополуччя здобувачів освіти. Усвідомлення й урахування цих факторів дозволяє представникам освітнього середовища більш ефективно підтримувати психічне здоров'я студентів, що в підсумку сприяє підвищенню їхньої академічної успішності та загального рівня якості життя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Концептуальна модель та гіпотези

Для проведення дослідження була розроблена концептуальна модель впливу дистанційного навчання стресостійкість на психологічне здоров'я студентів.

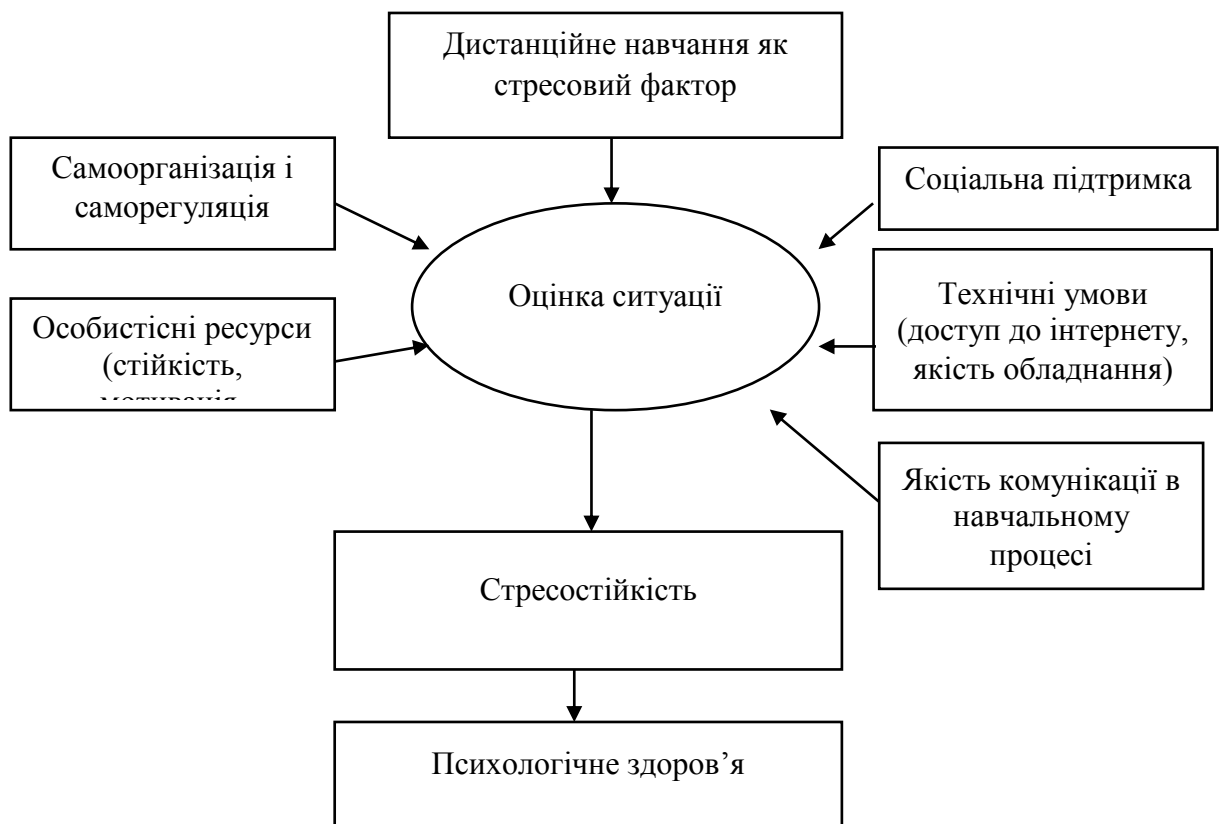


Рис.2.1. Концептуальна модель впливу дистанційного навчання на стресостійкість та психологічне здоров'я студентів

Модель ґрунтується на розумінні того, що впровадження дистанційної форми навчання, особливо в умовах кризових чи непередбачуваних обставин (наприклад, пандемія чи воєнний стан), може виступати потенційним стресовим чинником, який по-різному сприймається студентами залежно від індивідуальних та ситуаційних особливостей.

Ключовим елементом моделі є суб'єктивне сприйняття дистанційного навчання як джерела стресу. Це сприйняття зумовлюється низкою чинників: рівнем розвитку особистісних ресурсів (зокрема навичок саморегуляції, самоорганізації), наявністю соціальної підтримки (з боку родини, друзів, викладачів), якістю освітнього середовища (організація навчального процесу, технічне забезпечення, доступ до інформаційних ресурсів) і характером міжособистісної взаємодії в онлайн-комунікації

У разі, якщо дистанційне навчання викликає у студента переживання стресу, вирішальну роль починає відігравати рівень стресостійкості. Саме вона виступає буфером, що дозволяє або впоратися зі стресом, зберігши внутрішній баланс, або навпаки – призводить до виснаження психологічних ресурсів. Висока стресостійкість знижує вірогідність виникнення деструктивних психоемоційних станів, а низька стресостійкість підвищує ризики погіршення психологічного здоров'я.

Самоорганізація та соціальна підтримка в моделі розглядаються як опосередковувальні чинники, які не лише безпосередньо впливають на здатність студента адаптуватися до умов дистанційного навчання, а й сприяють підвищенню його стресостійкості. Натомість особистісні характеристики (наприклад, рівень тривожності, емоційна стабільність, мотиваційна спрямованість) та якість технічного забезпечення виконують модулюючу функцію, змінюючи силу та напрямок впливу дистанційного навчання як стресора.

Модель показує, що спочатку відбувається суб'єктивна оцінка дистанційного навчання як стресового фактору і залежно від особистісних ресурсів, навиків самоорганізації та саморегуляції, а також залежно від наявності соціальної підтримки, забезпечення належними технічними умовами та якості комунікацій, кожним окремим студентом дистанційне навчання або сприймається як стрес або ні. Якщо виникає стрес на фоні дистанційного навчання, то залежно від рівня стресостійкості студент справляється зі стресом або ні. Якщо студент не в змозі справитись зі

стресом, то це негативно впливає на психічне здоров'я студента. Якщо внаслідок дистанційного навчання не виникає стресу або студент з ним справляється, то відсутній і негативний вплив на психічне здоров'я студента.

Таким чином, модель відображає складну систему взаємозв'язків, де дистанційне навчання не є автоматично стресогенним фактором, але в поєднанні з недостатнім рівнем внутрішніх ресурсів і несприятливими зовнішніми умовами може мати негативний вплив на психологічне здоров'я студентів. Водночас наявність високої стресостійкості, достатньої соціальної підтримки та умов для ефективної самоорганізації значно знижує цей ризик.

Стресостійкість виступає ключовим фактором, що визначає, наскільки психологічне здоров'я постраждає від дистанційного формату. Самоорганізація та соціальна підтримка допомагають підвищувати стресостійкість, виступаючи посередниками. Особистісні характеристики та технічні умови модулюють силу впливу дистанційного навчання.

Також були висунуті гіпотези дослідження:

- 1) Тривале дистанційне навчання може привести до стресу.
- 2) За умови, що дистанційне навчання приводить до стресу, погіршується психологічне здоров'я студентів.
- 3) Високий рівень стресостійкості зменшує негативний вплив дистанційного навчання на психологічне здоров'я студентів.

Запропонована модель дозволяє не лише краще зрозуміти психологічні наслідки дистанційного навчання, а й окреслити напрями для розробки профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підтримку ментального благополуччя студентської молоді.

2.2. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Тривале дистанційне навчання, викликане глобальними змінами в освітній сфері (зокрема пандемією COVID-19 та введенням воєнного стану в Україні в 2022 році), суттєво вплинуло на психоемоційний стан студентської молоді. Зміни у режимі навчання, соціальна ізоляція, технічні труднощі та

зниження живого спілкування створюють значний стресовий навантаження, що може впливати на рівень стресостійкості та загальний стан психічного здоров'я студентів. Вивчення цих аспектів є важливим для розробки психологічних, педагогічних та соціальних заходів підтримки.

Метою емпіричного дослідження є виявлення впливу тривалого дистанційного навчання на стресостійкість та психологічне здоров'я студентів.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані та послідовно вирішені такі завдання:

- 1) Підбір відповідних до мети дослідження методик;
- 2) Проведення психологічної діагностики стресостійкості студентів;
- 3) Проведення психодіагностики психологічного здоров'я студентів;
- 4) Обробка та інтерпретація отриманих під час дослідження результатів;
- 5) Аналіз результатів за допомогою математичного аналізу;
- 6) Оцінка впливу тривалого дистанційного навчання на стресостійкість та психологічне здоров'я студентів.
- 7) Написання висновків за результатами дослідження.

I. Організаційно-теоретичний етап. На цьому етапі було визначено тему, обґрунтовано її актуальність, сформульовано мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження, а також висунуто гіпотезу. Проведено аналіз основних понять, пов'язаних із психологічним здоров'ям студентів та їх стресостійкістю. Здійснено теоретичне вивчення впливу тривалого дистанційного навчання на зазначені психологічні характеристики.

II. Емпіричний етап. На даному етапі було відібрано відповідні методики дослідження, які відповідають поставленій меті. За допомогою комплексу обраних методик реалізовано емпіричне дослідження впливу тривалого дистанційного навчання на стресостійкість і психологічне здоров'я студентів.

III. Етап обробки та інтерпретації результатів. На цьому етапі проведено первинну та вторинну обробку зібраних даних, а також їх якісну інтерпретацію. На основі отриманих результатів сформульовано відповідні висновки.

Для проведення дослідження було обрано такі методики:

– для визначення психологічного стану здоров'я студентів, які тривалий час навчаються дистанційно було використано методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) (дод.А)[10];

– для визначення наявності чи відсутності стресу у студентів було використано методику «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької) (дод.Б) [5];

– шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) (дод.В) [35].

«Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) базується на сучасних уявленнях про ментальне здоров'я не як відсутність психічних розладів, а як наявність психологічного добробуту, внутрішньої гармонії, здатності до самореалізації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Вона була створена на основі оригінальної шкали Positive Mental Health Scale (Lukat et al., 2016) і адаптована українськими науковицями з урахуванням соціокультурного контексту. Дана методика є надійним психодіагностичним інструментом, що застосовується для комплексної оцінки ментального здоров'я, яка була використана для дослідження психологічного здоров'я студентської молоді. У контексті дослідження впливу дистанційного навчання на психічний стан студентів ця методика дозволяє виміряти суб'єктивне відчуття внутрішньої гармонії, емоційного благополуччя,

адаптивності та соціальної включеності – тобто ключові чинники, що свідчать про наявність або порушення психологічного здоров'я.

Шкала складається з 9 тверджень, що відображають суб'єктивне самопочуття, ставлення до життя, здатність до емоційної регуляції, наявність життєвих цілей та відчуття повноцінної соціальної участі. Всі твердження сформульовані в позитивному ключі (наприклад: «Я відчуваю себе добре і гармонійно», «Я приймаю себе таким, який я є» тощо). Студентам пропонується оцінити, наскільки вони згодні з кожним твердженням за 4-бальною шкалою.

Рівні позитивного ментального здоров'я визначаються за сумою набраних балів у межах шкали:

- низький рівень – від 9 до 24 балів, що свідчить про недостатній рівень психологічного добробуту та можливі проблеми з емоційною стабільністю й адаптацією;

- середній рівень – від 25 до 29 балів, який характеризує помірну стабільність психічного стану з певними коливаннями емоційного благополуччя;

- високий рівень – від 30 до 36 балів, що вказує на добрий рівень ментального здоров'я, емоційну гармонію та здатність до ефективної соціальної взаємодії.

Для оцінки внутрішньої узгодженості методики застосовували критерій альфа Кронбаха, який склав 0,903, що свідчить про високу надійність тесту. Метод розщеплення навпіл підтвердив стабільність інструменту – коефіцієнт Спірмена–Брауна дорівнював 0,890. Внутрішня узгодженість першої та другої половин тесту становила 0,863 та 0,775 відповідно. Ретестова надійність підтверджена значущим кореляційним зв'язком ($p < 0,01$) при повторному опитуванні через 12 тижнів ($n=48$). Стандартизація шкали дозволяє застосовувати її для аналізу ментального здоров'я різних груп населення. Отже, дана методика має науково підтверджену валідність і

надійність, що дозволяє застосовувати її для аналізу ментального здоров'я різних соціальних груп, зокрема студентів [10].

Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької)

У межах дослідження психологічного здоров'я студентів з метою виявлення наявності або відсутності стресового стану було використано методику «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)», адаптовану О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецькою для української вибірки.

Даний інструмент дає змогу оцінити суб'єктивне сприйняття стресу, тобто те, наскільки студенти вважають своє життя непередбачуваним, неконтрольованим або перевантаженим. Методика орієнтована на виявлення емоційної напруги, яка виникає під впливом навчального навантаження, соціальної ізоляції, адаптації до дистанційної форми навчання та інших стресогенних чинників.

Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються студентами за 5-бальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»). Частина тверджень має зворотне кодування, що враховується при підрахунку загального балу.

Результати інтерпретуються за загальною сумою балів:

- 0–13 балів – низький рівень сприйнятого стресу (стрес відсутній або мінімальний);
- 14–26 балів – середній рівень (помірна стресова напруга);
- 27–40 балів – високий рівень стресу (стресовий стан наявний і потребує уваги).

Дана методика є валідним та надійним інструментом, який широко використовується у психологічних дослідженнях для виявлення впливу зовнішніх обставин (зокрема, умов навчання) на емоційний стан студентської молоді. Вона дозволяє порівняти групи студентів за рівнем сприйнятого стресу залежно від формату навчання (очної, дистанційної, змішаної) або інших чинників.

Внутрішня надійність україномовної версії шкали оцінювалася за допомогою критерію альфа Кронбаха. Критеріальна та прогностична валідність інструменту підтверджувалася шляхом зіставлення результатів PSS-10 із частотою травматичних подій, показниками розладів настрою та рівнем стресостійкості, що аналізувалося за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу та кореляцій Пірсона. Обробка даних проводилася у програмному пакеті SPSS версії 19.0 із застосуванням двосторонніх статистичних тестів, при цьому результати вважалися статистично значущими за рівня $p < 0,05$. Альфа Кронбаха для 10 пунктів шкали становила 0,840, що свідчить про високу внутрішню узгодженість інструменту і підтверджує, що всі пункти опитувальника відображають єдину психічну конструкту. Отриманий показник відповідає результатам численних попередніх досліджень, які демонструють внутрішню надійність PSS у діапазоні 0,75–0,88.

Шкала стресостійкості К. Коннора – Дж. Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.)

Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) – це психодіагностичний інструмент, призначений для оцінки рівня стресостійкості, тобто здатності особистості ефективно протистояти стресовим впливам та швидко відновлюватися після них.

Методика складається з 10 пунктів, які оцінюють різні аспекти психологічної стійкості: впевненість у власних силах, гнучкість у складних ситуаціях, здатність долати перешкоди, підтримка оптимістичного настрою тощо. Респонденти оцінюють кожен пункт за 5-бальною шкалою від 0 («зовсім не відповідає») до 4 («дуже сильно відповідає»).

Україномовна версія шкали пройшла процедуру адаптації та валідації на вибірці пацієнтів із анкілозивним спондилітом, що підтвердило її надійність та валідність для застосування в українському контексті. Шкала

широко використовується у клінічних та дослідницьких практиках для оцінки психологічної стійкості різних категорій населення, у тому числі студентів.

Застосування CD-RISC-10 дозволяє виявити рівень здатності індивіда зберігати внутрішній ресурс і адаптивність у складних життєвих обставинах, що є важливим показником психічного здоров'я та благополуччя.

Узагальнимо обрані методики в табл.2.1.

Таблиця 2.1

Психодіагностичні методики дослідження

Автор	Назва методики	Шкали	Що досліджує
Ш. Коен, Т. Камарк, Р.Мермелштейн, адаптація О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької	«Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)»	Рівень сприйняття стресу (низький, високий, середній)	Оцінює ступінь сприйняття подій у житті як стресових протягом останнього місяця
Й. Лукат, Й. Марграф, Р. Луц, В. М. ван дер Велд, Е. С. Бекер, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко	«Шкала позитивного ментального здоров'я»	Рівень позитивного ментального здоров'я (низький, високий, середній)	Визначає рівень позитивного психічного здоров'я як інтегративного показника психоемоційного благополуччя
К. Коннор та Дж. Девідсон, адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.)	«Шкала стресостійкості»	Рівень стресостійкості	Оцінює здатність особистості протистояти стресовим факторам та зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях

Для аналізу взаємозв'язків між показниками стресостійкості та психологічного здоров'я студентів, отриманими за допомогою обраних методик, застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Цей статистичний показник дозволяє оцінити силу та напрямок лінійного зв'язку між двома кількісними змінними, що є важливим для розуміння взаємозалежностей між рівнем сприйнятого стресу та позитивним ментальним здоров'ям. Застосування коефіцієнта кореляції Пірсона також забезпечує можливість визначення ступеня взаємозалежності між окремими компонентами психологічного здоров'я і рівнем стресу, що сприяє більш глибокому розумінню психологічних процесів, пов'язаних із дистанційним навчанням.

Коефіцієнт кореляції Пірсона було розраховано за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel, в якому також здійснювалась обробка всіх дослідних даних. Результати аналізу були систематизовані та використані для подальшого інтерпретування взаємозв'язків у дослідженні.

Отже, емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення впливу тривалого дистанційного навчання, зумовленого пандемією COVID-19 та воєнним станом, на стресостійкість і психічне здоров'я студентів. Для оцінки психологічного стану застосовували надійні та валідні методики – «Шкалу позитивного ментального здоров'я» та «Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10)», адаптовані для української вибірки. Обидва інструменти продемонстрували високу внутрішню узгодженість (α Кронбаха $> 0,8$) та стабільність результатів, що дозволяє достовірно оцінювати рівень ментального добробуту і сприйнятого стресу у студентів різних груп і форм навчання, забезпечуючи наукову основу для подальшого аналізу та розробки заходів підтримки.

2.3. Формування вибірки та збір даних

У дослідженні взяли участь 80 респондентів, які навчаються в різних ЗВО України в форматі дистанційного навчання протягом тривалого періоду

(від 6 місяців і більше). Дослідження проводилось в квітні 2025 року. Опитування проводились в онлайн-форматі.

Розподіл вибірки за статтю наведено на рис.2.2.

З рис..2.2 бачимо, що у виборці 68,75% жінок та 31,25% чоловіків. Всі студент на момент опитування знаходились в Україні та навчались в ЗВО в дистанційному режимі.

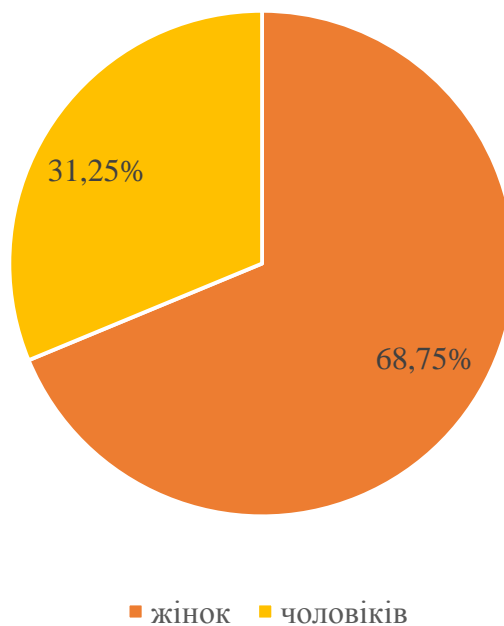


Рис.2.2. Структура вибірки за статтю, %

На рис.2.4 наведемо віковий розподіл досліджуваних.

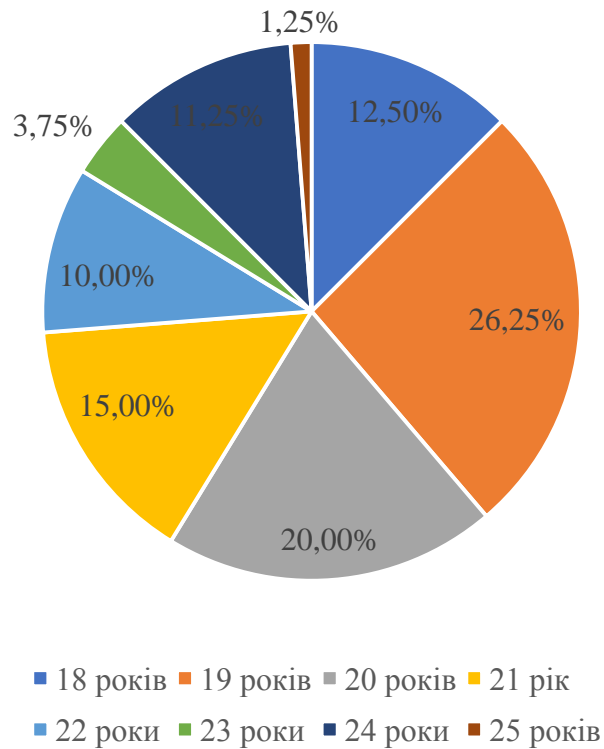


Рис.2.3. Структура вибірки за віком, %

Структура вибірки за віком свідчить про домінування респондентів віком 19 років, які становлять 26,25 % загальної кількості учасників дослідження. Відносно високою є також частка осіб віком 20 років – 20,00 %. Частка 18-річних становить 12,50 %, а 21-річних – 15,00 %. Осіб віком 22 роки налічується 10,00 %, тоді як 24-річні респонденти становлять 11,25 %. Менш представленими є вікові групи 23 років (3,75 %) та 25 років (1,25 %). Загалом розподіл респондентів за віком є типовим для студентської аудиторії, з концентрацією у межах 18–22 років.

Розподіл досліджуваних за тривалістю безперервного дистанційного навчання наведено на рис.2.4.

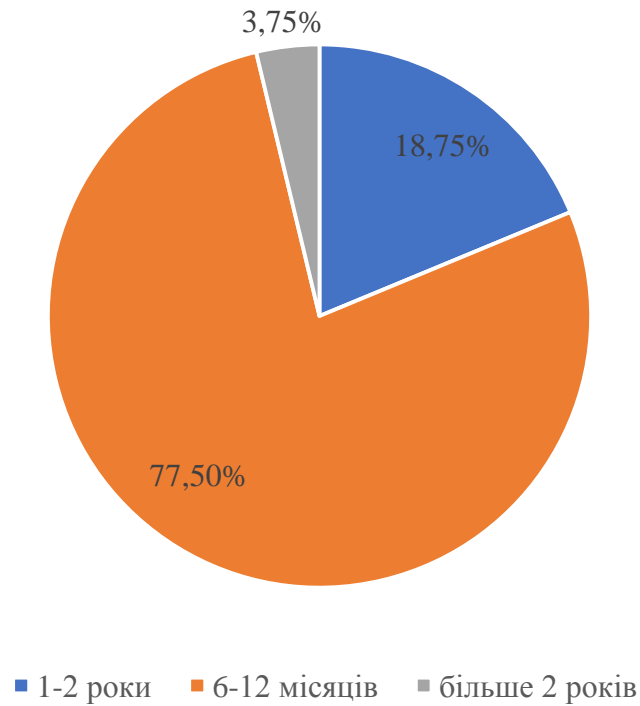


Рис.2.4. Структура вибірки за тривалістю безперервного дистанційного навчання студентів, %

Структура вибірки за тривалістю безперервного дистанційного навчання студентів показує, що більшість респондентів (77,5%) навчалися дистанційно протягом 6–12 місяців. Студенти з досвідом дистанційного навчання від 1 до 2 років становлять 18,75%, тоді як лише 3,75% опитаних навчалися дистанційно більше двох років. Такий розподіл свідчить про те, що переважна частина вибірки має досвід дистанційного навчання тривалістю від 6 місяців до одного року.

Розподіл досліджуваних за сімейним статусом наведено на рис.2.5.

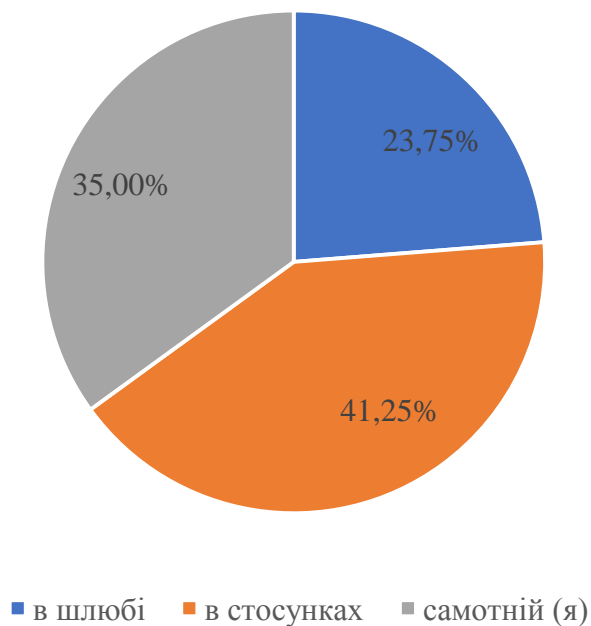


Рис.2.5. Структура вибірки за сімейним статусом респондентів, %

Найбільша частка досліджуваних (41,25%) перебувають у стосунках. У шлюбі знаходиться 23,75% учасників опитування, а 35,00% респондентів зазначили, що є самотніми. Такий розподіл свідчить про переважання людей у романтичних стосунках серед вибірки, при цьому значна частина також складається з самотніх осіб.

Отже, сформована вибірка є репрезентативною для досліджуваної категорії та дозволяє здійснити комплексний аналіз впливу тривалого дистанційного навчання на психологічне здоров'я студентської молоді

Висновки до розділу 2

Концептуальна модель дослідження описує вплив дистанційного навчання на стресостійкість і психологічне здоров'я студентів. Вона базується на тому, що дистанційне навчання в кризових умовах може виступати стресовим чинником, сприйняття якого залежить від особистих ресурсів, самоорганізації, соціальної підтримки, технічного забезпечення та якості комунікації. Стресостійкість виступає ключовим фактором, що визначає, чи вплив дистанційного навчання буде негативним для психологічного здоров'я. Самоорганізація та соціальна підтримка посилюють стресостійкість, а особистісні характеристики і технічні умови модулюють вплив навчання.

Гіпотези дослідження:

- тривале дистанційне навчання може викликати стрес;
- стрес через дистанційне навчання погіршує психологічне здоров'я студентів;
- висока стресостійкість зменшує негативний вплив дистанційного навчання на психологічне здоров'я.

Модель допомагає зрозуміти психологічні наслідки дистанційного навчання та сприяє розробці заходів для підтримки ментального здоров'я студентів.

Для реалізації дослідження була розроблена Google-форма, яка включала анамнестичну анкету та опитувальники, створені на основі обраних психодіагностичних методик, а саме:

- методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко);
- методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької);

– шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.);

– Шкала стресостійкості К. Коннора – Дж. Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.).

У дослідженні взяли участь 80 студентів з різних закладів вищої освіти України, які тривалий час (від 6 місяців і більше) навчалися дистанційно. Вибірка була сформована у квітні 2025 року шляхом онлайн-опитування. Статевий розподіл учасників характеризується більшістю жінок (68,75%), а за віком домінують респонденти 18–22 років, що відповідає типовій студентській аудиторії. Переважна більшість (77,5%) має досвід дистанційного навчання від 6 до 12 місяців, що забезпечує релевантність отриманих даних. Розподіл за сімейним статусом показує більшу частку осіб у стосунках (41,25%), що також відображає соціальну характеристику вибірки. Загалом сформована вибірка є репрезентативною та дозволяє провести всебічний аналіз впливу дистанційного навчання на психологічне здоров'я студентів.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Первинна обробка отриманих даних

З метою визначення рівня стресу студентів, які тривалий час навчаються дистанційно було застосовано методику «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької). В таблиці 3.1 представлено порівняльний аналіз середніх, максимальних і мінімальних показників для загальної вибірки, а також окремо для жіночої та чоловічої підвбірок.

Таблиця 3.1

Зведені показники загальної вибірки за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької)

Показник	середній показник			максимальне значення			мінімальне значення		
	N (80)	жінок (55)	чоловіків (25)	N (80)	жінок (55)	чоловіків (25)	N (80)	жінок (55)	чоловіків (25)
Рівень стресу	21,85	22,018	21,48	38	38	33	9	9	10

З метою визначення рівня стресу студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, було застосовано методику «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) в адаптації О. О. Вельдбрехт та Н. І. Тавровецької. У таблиці 3.1 наведено порівняльний аналіз середніх, максимальних і мінімальних показників для загальної вибірки, а також окремо для жіночої та чоловічої підвбірок.

За результатами дослідження середній рівень сприйнятого стресу серед усіх студентів становить 21,85 бала, що свідчить про помірний рівень стресового навантаження в умовах тривалого дистанційного навчання. При цьому середня оцінка у жінок дещо вища – 22,02 бала, тоді як у чоловіків –

21,48 бала, що може вказувати на незначну гендерну різницю у сприйнятті стресу, де жінки схильні відчувати стрес трохи інтенсивніше.

Максимальні показники рівня стресу досягали 38 балів у загальній вибірці та серед жінок, тоді як серед чоловіків максимальний рівень стресу був нижчим і становив 33 бали. Це свідчить про те, що серед жінок є студенти, які переживають вищий рівень стресу, що може бути пов'язано з особливостями емоційної реактивності чи соціальними факторами.

Мінімальні значення рівня стресу в усіх підвибірках були приблизно однаковими – 9 балів для загальної вибірки та жінок і 10 балів для чоловіків, що вказує на наявність студентів з низьким рівнем сприйнятого стресу у всіх групах.

Отже, результати свідчать про помірний рівень стресу серед студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, з незначною тенденцією до вищого стресового навантаження у жінок.

Результати дослідження рівня стресу студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, за допомогою методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької) наведені в табл.3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнем стресу за статтю

№	Рівень стресу	Чоловіки		Жінки	
		Кількість	%	Кількість	%
1	Високий	7	28,00	17	30,91
2	Середній	17	68,00	37	67,27
3	Низький	1	4,00	1	1,82

Результати дослідження рівня стресу студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, показали, що більшість респондентів мають середній рівень стресу: серед чоловіків це 68%, серед жінок – 67,27%. Високий рівень стресу виявлено у 28% чоловіків і 30,91% жінок, тоді як

низький рівень стресу спостерігається дуже рідко – лише у 4% чоловіків і 1,82% жінок. Отже, результати свідчать про переважання помірному рівня сприйнятого стресу серед студентів обох статей при тривалому дистанційному навчанні, з приблизно однаковою часткою осіб із високим рівнем стресу.

Результати виявленого рівня стресу у студентів графічно відобразимо на рис.3.1.

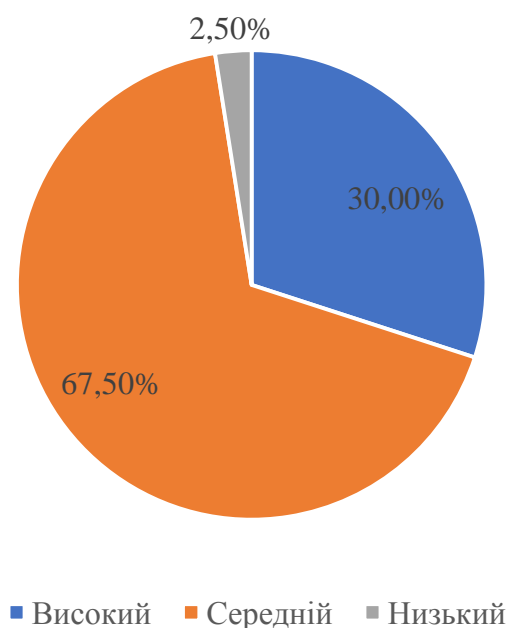


Рис.3.1. Виявлені рівні стресу у студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, %

Як бачимо, у 30% студентів виявлено високий рівень стресу, що свідчить про значне психоемоційне навантаження, викликане тривалим дистанційним навчанням. У 67,5% студентів виявлено середній рівень стресу, що свідчить про наявність постійного напруження та адаптаційних труднощів, проте ці студенти ще мають певний ресурс для подолання стресових факторів. Натомість, усього у 2,5% студентів виявлено низький рівень стресу, що вказує на майже відсутню кількість студентів із повною адаптацією до дистанційного формату навчання та мінімальним психоемоційним навантаженням.

Майже повна відсутність студентів із низьким рівнем стресу пояснюється не лише викликами, пов'язаними з дистанційним навчанням, соціальною ізоляцією, технічними труднощами, необхідністю самостійної організації навчального процесу, але й значним впливом війни, яка спричиняє додатковий постійний стрес через невизначеність, загрозу безпеці, втрату близьких та загальну напругу в суспільстві. Ці фактори посилюють психоемоційне навантаження на студентів, обумовлюючи переважання середніх і високих рівнів стресу. Така тенденція підкреслює нагальну потребу в системній психологічній підтримці та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу серед студентської молоді в умовах сучасних викликів.

З метою визначення психологічного стану здоров'я студентів, які тривалий час навчаються дистанційно було застосовано методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко). В таблиці 3.3 представлено порівняльний аналіз середніх, максимальних і мінімальних показників для загальної вибірки, а також окремо для жіночої та чоловічої підвбірок.

Таблиця 3.3

Зведені показники загальної вибірки за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В.

Терещенко)

Показник	середній показник			максимальне значення			мінімальне значення		
	N	жінок	чоловіків	N	жінок	чоловіків	N	жінок	чоловіків
	(80)	(55)	(25)	(80)	(55)	(25)	(80)	(55)	(25)
Рівень позитивного ментального здоров'я	22,53	22	23,68	30	30	30	13	13	13

За результатами дослідження середній рівень позитивного ментального здоров'я серед усіх студентів становить 22,53 бала, що свідчить про помірний рівень психологічного благополуччя у студентів, які навчаються дистанційно протягом тривалого часу. Середня оцінка у жінок становить 22 балів, тоді як у чоловіків вона дещо вища – 23,68 бала. Це може свідчити про те, що чоловіки мають трохи вищий рівень позитивного ментального здоров'я порівняно з жінками.

Максимальні значення рівня позитивного ментального здоров'я у всіх підгрупах однакові – 30 балів, що вказує на наявність студентів із високим рівнем ментального благополуччя як серед жінок, так і серед чоловіків. Мінімальні значення також збігаються і дорівнюють 13 балам у всіх групах, що свідчить про те, що у вибірці є студенти з низьким рівнем позитивного ментального здоров'я.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що переважна більшість студентів має середній рівень позитивного ментального здоров'я, з незначною перевагою цього показника у чоловіків. Це підкреслює важливість подальшого моніторингу психологічного стану та розробки заходів психологічної підтримки для покращення ментального здоров'я студентів у умовах дистанційного навчання.

За результатами дослідження психологічного стану здоров'я студентів, які тривалий час навчаються дистанційно за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) складемо табл.3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів за психологічного здоров'я студентів за статтю

№	Рівень позитивного ментального здоров'я	Розподіл у межах статі			
		Чоловіки		Жінки	
		Кількість	%	Кількість	%
1	Високий	3	12,00	3	5,45
2	Середній	11	44,00	25	45,45

3	Низький	10	40,00	28	50,91
---	---------	----	-------	----	-------

Високий рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 3 чоловіків (12,00 %) та 3 жінок (5,45 %). Такий рівень свідчить про стійку психологічну стійкість, внутрішню гармонію, оптимізм і задоволеність життям, що дозволяє студентам ефективно долати стресові ситуації, зокрема виклики дистанційного навчання. Різниця між чоловіками та жінками у цій категорії може бути пов'язана з тим, що чоловіки, зазвичай, мають тенденцію до більш вираженої емоційної стійкості або меншою мірою схильні демонструвати психологічні труднощі, тоді як жінки можуть частіше відчувати емоційний дискомфорт через соціальні чи культурні фактори, а також через більшу відкритість у виявленні власних переживань.

Середній рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 11 чоловіків (44,00 %) та 25 жінок (45,45 %). Цей рівень характеризується помірним рівнем емоційного благополуччя, наявністю ресурсів для адаптації, але з періодичними коливаннями настрою і певними труднощами у підтриманні стійкості до стресу. Студенти з таким рівнем ментального здоров'я можуть час від часу відчувати напруження або втомлюватись від дистанційного формату навчання, однак здатні відновлювати свій емоційний стан за допомогою підтримки або власних ресурсів.

Низький рівень позитивного ментального здоров'я зафіксовано у 10 чоловіків (40,00 %) та 28 жінок (50,91 %). Цей стан відображає підвищену вразливість до стресу, відчуття тривоги, пригніченості, а також труднощі з мотивацією та самооцінкою. Особливо слід звернути увагу на те, що у жінок частка із низьким рівнем значно більша, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю, соціальними факторами, а також впливом тривалого дистанційного навчання, яке обмежує соціальну взаємодію та підтримку.

Таким чином, результати дослідження свідчать про те, що більшість студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, мають середній або низький рівень позитивного ментального здоров'я. Це вказує на потребу у

додаткових психологічних ресурсах, підтримці та заходах, спрямованих на покращення емоційного стану студентів. Особливої уваги потребують жінки, які демонструють більшу схильність до зниження позитивного ментального здоров'я в умовах дистанційного навчання. Такий психологічний стан може негативно впливати на навчальну активність, мотивацію та загальний рівень адаптації до нових освітніх умов.

Результати виявленого рівня психологічного здоров'я студентів графічно відобразимо на рис.3.2.

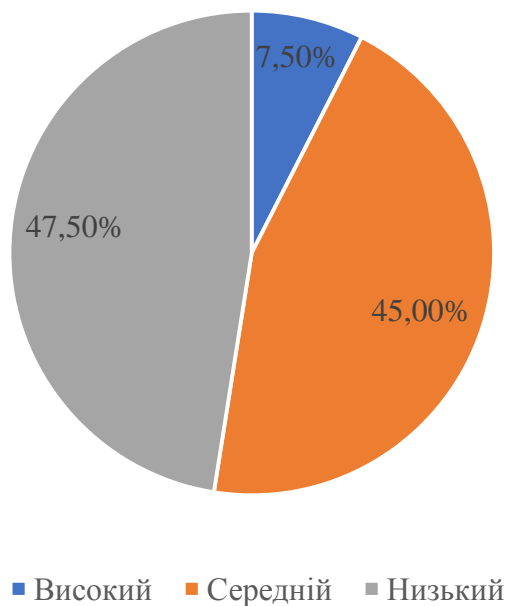


Рис.3.2. Виявлені рівні психологічного здоров'я студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, %

Результати дослідження рівня психологічного здоров'я студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, графічно відображені на рис. 3.2. Згідно з отриманими даними, високий рівень позитивного ментального здоров'я виявлено у 7,5 % респондентів, що свідчить про відносно невелику частку студентів із міцною психологічною стійкістю та позитивним емоційним станом.

Середній рівень позитивного ментального здоров'я спостерігається у 45 % студентів, що свідчить про наявність достатнього рівня адаптації до

умов дистанційного навчання, хоча ця група може відчувати певні труднощі у підтриманні емоційного балансу.

Найбільша частка респондентів (47,5 %) характеризується низьким рівнем позитивного ментального здоров'я, що свідчить про значну вразливість до стресових чинників, зниження мотивації, підвищену тривожність та емоційну нестабільність. Така ситуація підкреслює важливість комплексної психологічної підтримки та розробки заходів, спрямованих на покращення психоемоційного стану студентів у умовах тривалого дистанційного навчання.

За результатами дослідження психологічного стану здоров'я студентів, які тривалий час навчаються дистанційно за методикою «Шкала стресостійкості» Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) складемо табл.3.5.

Таблиця 3.5

Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості студентів за статтю

№	Рівень стресостійкості	Чоловіки		Жінки	
		Кількість	%	Кількість	%
1	Високий	5	20,00	12	21,82
2	Середній	20	80,00	41	74,55
3	Низький	0	0,00	2	3,64

Високий рівень стресостійкості виявлено у 5 чоловіків (20,00 %) та 12 жінок (21,82 %). Цей рівень свідчить про значну здатність студентів адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати психологічну рівновагу та швидко відновлюватися після труднощів, що є важливою характеристикою у період тривалого дистанційного навчання.

Середній рівень стресостійкості зафіксовано у 20 чоловіків (80,00 %) та 41 жінки (74,55 %). Такий рівень характеризується помірною стійкістю до стресу, при якій студенти можуть ефективно справлятися із більшістю

життєвих викликів, але іноді відчувають труднощі у підтриманні емоційної стабільності під впливом тривалих стресорів.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 2 жінок (3,64 %) і не зафіксовано серед чоловіків. Цей рівень свідчить про підвищену вразливість до стресових чинників, що може призводити до значних емоційних труднощів, тривожності та зниження здатності адаптуватися в умовах дистанційного навчання.

Отже, більшість студентів мають середній рівень стресостійкості, що вказує на необхідність подальшого розвитку їхніх адаптивних ресурсів, а також особливу увагу слід приділити студентам із низьким рівнем, зокрема серед жінок, з метою підвищення їх психологічної стійкості та покращення здатності ефективно долати стресові ситуації в умовах дистанційного навчання.

Результати виявленого рівня психологічного здоров'я студентів графічно відобразимо на рис.3.3.

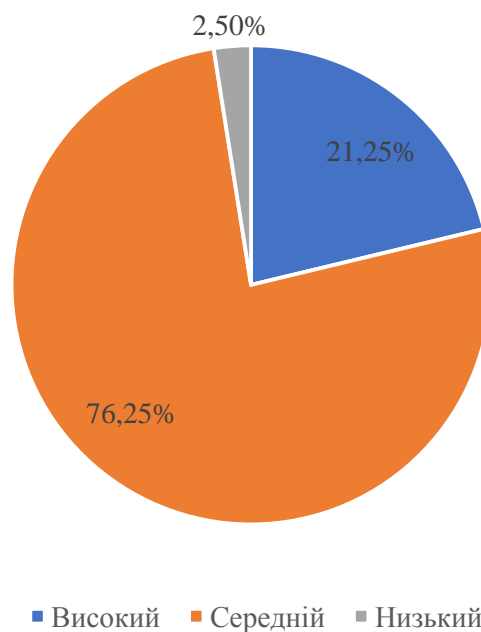


Рис.3.3. Виявлені рівні стресостійкості студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, %

За результатами дослідження рівнів стресостійкості студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, було виявлено, що переважна більшість респондентів (76,25 %) мають середній рівень стресостійкості. Це свідчить про наявність у студентів достатніх ресурсів для подолання стресових ситуацій, але з можливими коливаннями у здатності справлятися з навантаженнями дистанційного навчання.

Високий рівень стресостійкості було зафіксовано у 21,25 % студентів, що свідчить про їхню здатність ефективно адаптуватися до стресових чинників, зберігати емоційну рівновагу та швидко відновлюватися після складних ситуацій.

Низький рівень стресостійкості спостерігався лише у 2,5 % опитаних, що вказує на певну вразливість цієї невеликої групи студентів до стресу та потенційні труднощі в адаптації до вимог дистанційного навчання. Така категорія потребує підвищеної уваги та додаткової психологічної підтримки.

Отже, результати показують, що більшість студентів зберігають адекватний рівень стресостійкості, проте існує потреба в заходах підтримки для покращення психологічного стану менш стійких осіб.

З метою виявлення впливу рівня стресу студентів на їх психологічне здоров'я було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона (табл.3.6).

Таблиця 3.6

Коефіцієнт кореляції Пірсона між загальними значеннями методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької) та методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

№ досліджуваного	Рівень психологічного здоров'я	Рівень стресу
1	27	16
2	18	29
3	27	20
4	13	35
5	30	9
6	18	17
7	18	17
8	27	20
9	29	15

10	27	15
11	17	22
12	18	18
13	27	14
14	17	20
15	13	30
16	28	14
17	18	30
18	18	32
19	27	20
20	29	16
21	26	21
22	18	17
23	27	14
24	13	35
25	30	10
26	18	17
27	18	19
28	27	20
29	29	15
30	27	20
31	29	14
32	27	19
33	17	22
34	18	18
35	27	20
36	17	20
37	13	30
38	30	15
39	18	30
40	18	32
41	27	20
42	29	15
43	27	20
44	18	18
45	27	20
46	13	27
47	27	20
48	29	15
49	27	20
50	17	29
51	18	32
52	27	20
53	17	20
54	13	38
55	30	15
56	18	33
57	18	31
58	27	20
59	29	15

60	27	20
61	18	32
62	27	20
63	29	15
64	27	20
65	18	18
66	27	20
67	13	27
68	27	20
69	29	15
70	27	20
71	17	29
72	18	32
73	27	15
74	17	33
75	17	33
76	13	38
77	30	15
78	18	29
79	18	32
80	27	20
Коефіцієнт кореляції		-0,759

Значення коефіцієнта Пірсона для вибірки 80 осіб – 0,759 свідчить про наявність сильного зворотного зв'язку між рівнем стресу та позитивним ментальним здоров'ям. Тобто, чим вищий рівень стресу, тим нижче рівень позитивного ментального здоров'я і навпаки.

Це означає, що із зростанням рівня стресу у студентів суттєво знижується рівень їх ментального благополуччя, що проявляється у втратах життєстійкості, зниженні емоційного фону, почутті безпорадності, тривожності та нездатності справлятися з повсякденними труднощами.

Водночас, низький рівень стресу, навпаки, асоціюється з вищими показниками позитивного ментального здоров'я, що відображається у стабільному емоційному стані, наявності внутрішніх ресурсів, впевненості у власних силах, адаптивності та здатності до конструктивного подолання труднощів.

Отримані результати підтверджують важливість проведення профілактичних і корекційних психологічних заходів, спрямованих на зниження рівня стресу серед студентів, які тривалий час перебувають у

форматі дистанційного навчання. Зниження стресового навантаження сприятиме покращенню загального психологічного стану молоді та забезпеченню більш ефективного засвоєння навчального матеріалу в умовах зміненого освітнього середовища.

З метою виявлення зв'язку між стресостійкістю студентів та їх психологічним здоров'ям було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона (табл.3.7).

Таблиця 3.7

Коефіцієнт кореляції Пірсона між загальними значеннями методики «Шкала стресостійкості» Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) та методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

№ досліджуваного	Рівень психологічного здоров'я	Рівень стресостійкості
1	27	30
2	18	18
3	27	19
4	13	14
5	30	38
6	18	18
7	18	18
8	27	17
9	29	21
10	27	21
11	17	16
12	18	18
13	27	36
14	17	19
15	13	18
16	28	36
17	18	17
18	18	16
19	27	19
20	29	30
21	26	16
22	18	18
23	27	36
24	13	14
25	30	38
26	18	18
27	18	16

28	27	17
29	29	30
30	27	19
31	29	36
32	27	19
33	17	17
34	18	18
35	27	19
36	17	20
37	13	18
38	30	30
39	18	17
40	18	15
41	27	19
42	29	21
43	27	19
44	18	18
45	27	19
46	13	17
47	27	19
48	29	36
49	27	19
50	17	17
51	18	16
52	27	19
53	17	19
54	13	11
55	30	29
56	18	15
57	18	16
58	27	19
59	29	36
60	27	19
61	18	15
62	27	19
63	29	33
64	27	19
65	18	20
66	27	16
67	13	17
68	27	19
69	29	33
70	27	19
71	17	17
72	18	15
73	27	36
74	17	15
75	17	15
76	13	11
77	30	33

78	18	17
79	18	15
80	27	19
Коефіцієнт кореляції		0,661

Значення коефіцієнта Пірсона для вибірки 80 осіб 0,661 свідчить про наявність суттєвого зв'язку між стресостійкістю та позитивним ментальним здоров'ям. Таким чином, вищий рівень стресостійкості пов'язаний із кращим психологічним здоров'ям, що підкреслює важливість розвитку стресостійкості для підтримки позитивного психоемоційного стану в умовах дистанційного навчання

3.2. Встановлення зв'язків між стресостійкістю та тривалістю дистанційного навчання студентів

З метою виявлення особливостей впливу тривалості дистанційного навчання на стресостійкість студентів було здійснено кількісний аналіз, у межах якого рівень стресу визначався за допомогою методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької). Отримані бали за шкалою PSS-10 інтерпретувалися як обернено пропорційний індикатор стресостійкості: чим вищий бал, тим нижчий рівень стресостійкості та навпаки.

Для аналізу зв'язку використовувалась додаткова змінна – тривалість дистанційного навчання, яка фіксувалась у кількості місяців (від початку переходу на дистанційний формат до моменту проходження опитування). Усі досліджувані були згруповані відповідно до тривалості навчання за наступним принципом:

- від 6 до 12 місяців дистанційного навчання;
- від 12 до 24 місяців;
- понад 24 місяців.

Результати розрахунку коефіцієнта Пірсона між результатами методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт,

Н. І. Тавровецької) та тривалістю дистанційного навчання наведено в табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами методики «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І.

Тавровецької) та тривалістю дистанційного навчання

№ досліджуваного	Тривалість дистанційного навчання	Загальна сума балів за методикою
1	9	16
2	18	29
3	18	20
4	18	35
5	9	9
6	9	17
7	9	17
8	18	20
9	9	15
10	9	15
11	9	22
12	24	18
13	9	14
14	9	20
15	18	30
16	9	14
19	9	30
18	9	32
19	9	20
20	9	16
21	9	21
22	9	17
23	18	14
24	9	35
25	9	10
26	9	17
27	9	19
28	9	20
29	9	15
30	9	20
31	9	14
32	9	19
33	9	22

34	18	18
35	9	20
36	9	20
37	9	30
38	9	15
39	9	30
40	9	32
41	9	20
42	9	15
43	18	20
44	9	18
45	9	20
46	9	27
47	9	20
48	24	15
49	9	20
50	9	29
51	9	32
52	9	20
53	18	20
54	9	38
55	9	15
56	9	33
57	9	31
58	9	20
59	9	15
60	9	20
61	18	32
62	9	20
63	9	15
64	9	20
65	9	18
66	9	20
67	9	27
68	18	20
69	18	15
70	9	20
71	9	29
72	9	32
73	18	15
74	24	33
75	9	33
76	9	38
77	9	15
78	18	29
79	9	32
80	18	20
	Коефіцієнт кореляції	0,0374

Так як коефіцієнт кореляції менше 0,0374, то це свідчить про відсутність кореляційного зв'язку між тривалістю дистанційного навчання та рівнем психологічного стресу у студентів. Такі результати можна пояснити тим, що, по-перше, стрес у студентів в даний час меншою мірою обумовлений дистанційним форматом навчання та більше пов'язаний з воєнними діями в країні. За таких умов дистанційне навчання може сприйматись не як стресогенний чинник, а як адаптивна форма освітнього процесу, що дозволяє підтримувати освітню діяльність в умовах кризи.

Також було розрахунку коефіцієнта Пірсона між результатами методики методики «Шкала стресостійкості» Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.) та тривалістю дистанційного навчання (табл.3.9).

Таблиця 3.9

Коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами методики методики «Шкала стресостійкості» Коннора – Девідсона-10 та тривалістю дистанційного навчання

№ досліджуваного	Тривалість дистанційного навчання	Загальна сума балів за методикою
1	9	30
2	18	18
3	18	19
4	18	14
5	9	38
6	9	18
7	9	18
8	18	17
9	9	21
10	9	21
11	9	16
12	24	18
13	9	36
14	9	19
15	18	18
16	9	36
19	9	17
18	9	16
19	9	19
20	9	30
21	9	16

22	9	18
23	18	36
24	9	14
25	9	38
26	9	18
27	9	16
28	9	17
29	9	30
30	9	19
31	9	36
32	9	19
33	9	17
34	18	18
35	9	19
36	9	20
37	9	18
38	9	30
39	9	17
40	9	15
41	9	19
42	9	21
43	18	19
44	9	18
45	9	19
46	9	17
47	9	19
48	24	36
49	9	19
50	9	17
51	9	16
52	9	19
53	18	19
54	9	11
55	9	29
56	9	15
57	9	16
58	9	19
59	9	36
60	9	19
61	18	15
62	9	19
63	9	33
64	9	19
65	9	20
66	9	16
67	9	17
68	18	19
69	18	33
70	9	19
71	9	17

72	9	15
73	18	36
74	24	15
75	9	15
76	9	11
77	9	33
78	18	17
79	9	15
80	18	19
Коефіцієнт кореляції		0,0478279

Дослідження показало відсутність зв'язку між рівнем стресостійості та тривалістю дистанційного навчання.

Отже, хоча дистанційне навчання і часто виступає стресовим фактором, однак не виявлено зв'язку саме тривалості дистанційного з появою стресу або рівнем стресостійкості.

3.3. Дослідження впливу тривалого дистанційного навчання на психологічне здоров'я студентів

З метою виявлення особливостей впливу тривалого дистанційного навчання на психологічне здоров'я студентської молоді було здійснено кількісний аналіз із використанням методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко).

Дана методика дозволяє оцінити рівень позитивного ментального здоров'я, тобто суб'єктивного відчуття психологічного благополуччя, самореалізації, життєвої задоволеності та психологічної стійкості особистості. Загальна сума балів за шкалою є прямим показником позитивного психологічного стану: чим вищий бал, тим вищий рівень ментального здоров'я.

Як і в попередньому дослідженні (див. п. 3.2), була використана змінна «тривалість дистанційного навчання» (у місяцях), яка фіксувалась із моменту переходу на дистанційну форму навчання до часу проходження опитування.

Усі респонденти були згруповані за тривалістю навчання за таким принципом:

- від 6 до 12 місяців дистанційного навчання;
- від 12 до 24 місяців;
- понад 24 місяців.

На основі отриманих результатів було здійснено розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона між показниками позитивного ментального здоров'я за результатами методики та тривалістю дистанційного навчання.

Результати обчислень представлено в табл. 3.7

Таблиця 3.10

Коефіцієнт кореляції Пірсона між показниками позитивного ментального здоров'я за результатами методики та тривалістю дистанційного навчання

№ досліджуваного	Тривалість дистанційного навчання	Загальна сума балів за методикою
1	9	27
2	18	18
3	18	27
4	18	13
5	9	30
6	9	18
7	9	18
8	18	27
9	9	29
10	9	27
11	9	17
12	24	18
13	9	27
14	9	17
15	18	13
16	9	28
19	9	18
18	9	18
19	9	27
20	9	29
21	9	26
22	9	18
23	18	27
24	9	13
25	9	30
26	9	18

27	9	18
28	9	27
29	9	29
30	9	27
31	9	29
32	9	27
33	9	17
34	18	18
35	9	27
36	9	17
37	9	13
38	9	30
39	9	18
40	9	18
41	9	27
42	9	29
43	18	27
44	9	18
45	9	27
46	9	13
47	9	27
48	24	29
49	9	27
50	9	17
51	9	18
52	9	27
53	18	17
54	9	13
55	9	30
56	9	18
57	9	18
58	9	27
59	9	29
60	9	27
61	18	18
62	9	27
63	9	29
64	9	27
65	9	18
66	9	27
67	9	13
68	18	27
69	18	29
70	9	27
71	9	17
72	9	18
73	18	27
74	24	17
75	9	17
76	9	13

77	9	30
78	18	18
79	9	18
80	18	27
	Коефіцієнт кореляції	-0,0491499

Отриманий коефіцієнт кореляції свідчить про відсутність статистично значущого зв'язку між тривалістю дистанційного навчання та рівнем позитивного ментального здоров'я студентів. Значення $-0,0491$ є наближеним до нуля, що вказує на дуже слабкий, практично невиражений зворотний зв'язок.

Це означає, що збільшення тривалості дистанційного навчання не супроводжується суттєвими змінами у позитивному психологічному самопочутті студентів. Така тенденція може бути зумовлена тим, що студенти з часом адаптуються до особливостей дистанційного формату, формують нові моделі соціальної взаємодії та саморегуляції. Крім того, на рівень психологічного благополуччя суттєво впливають інші фактори – зокрема, загальна соціально-політична ситуація в країні, особисті життєві обставини, підтримка з боку родини тощо, які можуть мати значно більший вплив, ніж форма навчання як така.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що сама по собі тривалість дистанційного навчання не є визначальним фактором у формуванні або порушенні психологічного здоров'я студентів.

Висновки до розділу 3

Результати дослідження свідчать про помірний рівень сприйнятого стресу серед студентів, що вказує на наявність постійного психоемоційного навантаження, спричиненого особливостями дистанційного навчання. Середній показник за шкалою PSS-10 склав 21,85 бала, що відповідає середньому рівню стресу.

Більша частина студентів має середній рівень стресу – 67,5% у загальній вибірці. Водночас, високий рівень стресу виявлено у 30% респондентів, що є тривожним сигналом щодо рівня психоемоційного навантаження. Лише 2,5% студентів продемонстрували низький рівень стресу, що свідчить про обмежене число осіб, які ефективно адаптувались до умов дистанційного навчання.

Такі результати, ймовірно, зумовлені не лише факторами дистанційного навчання (соціальна ізоляція, технічні труднощі, самостійне планування), але й загостреною соціальною ситуацією внаслідок війни, що посилює загальний рівень невизначеності, тривожності та стресу серед молоді.

Більшість студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, мають середній рівень стресостійкості (76,25 %), що свідчить про їхню помірну здатність долати стресові ситуації. Водночас 21,25 % студентів демонструють високий рівень стресостійкості, що характеризує їх як емоційно стабільних та адаптивних до складнощів. Лише 2,5 % респондентів мають низький рівень стресостійкості, що вказує на їхню підвищену вразливість і потребу в психологічній підтримці. Таким чином, результати підкреслюють необхідність подальшого розвитку адаптивних ресурсів у студентів і звернення особливої уваги на підтримку найбільш вразливих груп.

Аналіз результатів дослідження свідчить, що більшість студентів, які тривалий час навчаються дистанційно, мають середній (45 %) або низький (47,5 %) рівень позитивного ментального здоров'я, що свідчить про наявність

труднощів з адаптацією, емоційною стійкістю та загальним психоемоційним благополуччям у значної частини молоді. Водночас лише 7,5 % респондентів продемонстрували високий рівень ментального здоров'я, що вказує на обмежену кількість студентів із сформованими психологічними ресурсами для подолання викликів дистанційного навчання. Особливої уваги потребують жінки, серед яких виявлено вищу частку осіб із низьким рівнем позитивного ментального здоров'я (50,91 %), що може бути наслідком підвищеної емоційної чутливості та недостатньої соціальної підтримки в умовах ізоляції. Отже, отримані дані підкреслюють необхідність системної психологічної підтримки студентів та впровадження профілактичних заходів для збереження їхнього психічного здоров'я в умовах тривалого дистанційного навчання.

Результати дослідження впливу рівня сприйнятого стресу на позитивне ментальне здоров'я студентів вказують на наявність сильного зворотного зв'язку між цими показниками. Зростання рівня стресу супроводжується погіршенням психологічного благополуччя, а низький рівень стресу – покращенням ментального здоров'я та адаптивності, це дозволяє підтвердити гіпотезу про те, що висока стресостійкість зменшує негативний вплив дистанційного навчання на психологічне здоров'я.

Однак, під час дослідження не підтвердилась гіпотеза про те, що тривале дистанційне навчання може викликати стрес або впливає на стресостійкість.

ВИСНОВКИ

Дистанційне навчання суттєво впливає на психічне здоров'я та стресостійкість студентів, створюючи численні стресогенні чинники, зокрема ізоляцію, втрату соціальної взаємодії, підвищені вимоги до самодисципліни, труднощі з мотивацією та технічні перешкоди. Такий формат освіти супроводжується емоційним виснаженням, тривожністю, відчуттям самотності та зниженням академічної ефективності.

Концептуальна модель дослідження описує вплив дистанційного навчання на стресостійкість і психологічне здоров'я студентів. Вона базується на тому, що дистанційне навчання в кризових умовах може виступати стресовим чинником, сприйняття якого залежить від особистих ресурсів, самоорганізації, соціальної підтримки, технічного забезпечення та якості комунікації. Стресостійкість виступає ключовим фактором, що визначає, чи вплив дистанційного навчання буде негативним для психологічного здоров'я. Самоорганізація та соціальна підтримка посилюють стресостійкість, а особистісні характеристики і технічні умови модулюють вплив навчання.

Було висунуто такі гіпотези дослідження:

- тривале дистанційне навчання може викликати стрес;
- стрес через дистанційне навчання погіршує психологічне здоров'я студентів;
- висока стресостійкість зменшує негативний вплив дистанційного навчання на психологічне здоров'я.

Дослідження проводилось за допомогою таких методик: методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко); методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької); шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.). У

дослідженні взяли участь 80 студентів з різних закладів вищої освіти України, які тривалий час (від 6 місяців і більше) навчалися дистанційно.

Було виявлено зворотний зв'язок між рівнем стресу та позитивним ментальним здоров'ям, а також суттєвий зв'язок між стресостійкістю та позитивним ментальним здоров'ям. Тобто вищий рівень стресостійкості пов'язаний із кращим психологічним здоров'ям, що підкреслює важливість розвитку стресостійкості для підтримки позитивного психоемоційного стану в умовах дистанційного навчання. Зростання рівня стресу супроводжується погіршенням психологічного благополуччя, а низький рівень стресу – покращенням ментального здоров'я та адаптивності, це дозволяє підтвердити гіпотезу про те, що висока стресостійкість зменшує негативний вплив дистанційного навчання на психологічне здоров'я.

Однак, під час дослідження не підтвердилась гіпотеза про те, що тривале дистанційне навчання може викликати стрес або впливає на стресостійкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10(15). С. 401–411.
2. Березняк К. М., Лупак Н. М., Кирилішина М. Г., Шкраб'юк В. С. Формування стресостійкості та життєстійкості в сучасних умовах. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. Вип. № 8 (36). С. 1548-1554
3. Бондар І. Тенденції розвитку дистанційного та онлайн-навчання в Україні в умовах пандемії COVID-19 та воєнних дій (на прикладі КНУКіМ). *Питання культурології*. 2024. № 43. С. 78-91.
4. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55-59.
5. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № (2). С. 16-27
6. Євтушенко І. В. Психологічне здоров'я: поняття, критерії та рівні. *Вісник післядипломної освіти*. 2023. № 25. С. 56-69.
7. Зінченко В., Квітко Н., Михайлова Л. Специфіка й особливості організації дистанційного навчання в умовах воєнного стану: виклики та стратегії подолання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 1 (35). С. 153 – 165.
8. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № (1). С. 74–81
9. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 62–74.

10. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3(27). С. 85-94.

11. Карпінська Р., Беляк В. Формування стресостійкості студентів медичних спеціальностей в умовах війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С. 114-120.

12. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110

13. Когут О.О. Емпіричне дослідження стресостійкості курсантів у подоланні кризи, конфліктів, фрустрації та стресів. *Psychological Journal*. 2021. № 2 (46). С. 35-45.

14. Комяк М.В. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Розділи: Теорія ймовірностей. Математична статистика. Математичні методи в психології. / Укладач: М.М. Горонскуль. Х.: УЦЗУ, 2009. 90 с.

15. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № (2), 45–50 .

16. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 4 (53). С. 40-45.

17. Мартинюк М. Ю. Особливості структурних компонентів стресостійкості студентів-фармацевтів. *Габітус*. 2024. № 57. С. 134-138.

18. Мешко Г., Габрусєва Н., Чоп Т. Стан невротизації та копінг-стратегії здобувачів вищої освіти під час війни у координатах піищення рівня їх стресостійкості. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 5 (33). С. 1178 – 1189.

19. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки Таврійського*

національного університету імені В. І. Вернадського. *Серія : Психологія*. 2022. № 2. С. 92-96.

20. Невоєнна О. А., Кузнецов М. А., Татієвська М. М. Психологічний стан здобувачів освіти під час дистанційного навчання: фактори впливу та стратегії підтримки. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 8. С. 817-831.

21. Овчаренко Л. К., Гуцаленко О. О., Мохначов О. В., Рустамян С. Т. Вплив дистанційного навчання на психічне здоров'я студентів. Медична освіта за новими стандартами: виклики та інтеграція в міжнародний освітній простір : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 30 березня 2023 р. Полтава, 2023. С. 180–184.

22. Павлик Н. Психодіагностичний інструментарій вивчення гармонійності психологічного здоров'я особистості. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2022. № 1(6). С. 63-75.

23. Панасенко Е. Емпіричне дослідження особливостей стресового стану здобувачів вищої освіти в умовах війни. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди. *Серія: Психологія*. 2023. № 68. С. 236-251.

24. Паржницький В., Гречановська О., Пономаревський С. Вплив психологічного комфорту на академічні досягнення здобувачів освіти під час онлайн-навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 3 (37). С. 936 – 953.

25. Пітулей В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». *Серія «Психологія»*. 2021. № 12. С. 64–68.

26. Плахотнюк Н., Суворова Л., Макаревич О. Основні принципи підвищення ефективності навчання студентів в умовах війни. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 5 (11). С. 440-448.

27. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. *Серія: Психологія*. 2023. № (2). С. 34-38.

28. Прокоф'єва Л.О. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2024. 92 (2). С. 146-156.

29. Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. № 1. С. 44–48.

30. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни : комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62.

31. Харко О. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія. Серія: Психологія*. 2022. № 14. С. 46-56.

32. Хома Д.О., Дідух М.М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 228.

33. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

34. Шевчук Г., Антоневиц Б. Вплив технологій дистанційної освіти на особистісний розвиток студентів. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 7 (21). С. 498-504.

35. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66-72.

36. Шпак М. М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 4. С. 115-121.
37. Юр'єва Л. М., Шорніков А. В. Психологічний стан майбутніх медиків під час дистанційного навчання. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2021. № 1. С. 156-159.
38. Юрчинська Г., Бахвалова А. Особливості психологічного здоров'я студентів у процесі адаптації до навчання в умовах повномасштабної війни. *Ukrainian psychological journal*. 2023. № 2. С. 108–115.
39. Adler A. *The Science of Living*. Martino Fine Books. 2021, 266 p.
40. Beaton D.E., Bombardier C., Guillemin F., Ferraz M.B. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of selfreport measures. *Spine*. 2000. №25(24): 3186–3191
41. Burns V. E., Drayson M., Ring C., Carroll D. Perceived stress and psychological well-being are associated with antibody status after meningitis C conjugate vaccination. *Psychosomatic Medicine*, 2002. Vol. 64(6). Pp. 963–970.
42. Chen, Y., Peng Y., Ma X., Dong X. Conscientiousness Moderates the Relationship Between Perceived Stress and Depressive Symptoms Among U.S. Chinese Older Adults. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*. 2017. № 72(1). P. 108–112.
43. Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology / S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.)*. Newbury Park, CA : Sage, 1988. Pp. 31–67.
44. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. № 24. P. 385–396.
45. Connor K.M., Davidson J.R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression Anxiety*. 2003. № 18(2). P. 76–82.

46. Deeken F., Häusler A., Nordheim J. et al. Psychometric properties of the Perceived Stress Scale in a sample of German dementia patients and their caregivers. *International Psychogeriatrics*, 2018. Vol. 30(1). Pp. 39–47.
47. Frankl V. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. 2006, 188 p.
48. Fromm E. *Art of Loving, The: An Enquiry into the nature of Love*. New York: Harper & Brothers. 1956, 133 p.
49. Green M., Piotrowska P., Tzoumakis S., Whitten T., Laurens K., Butler M., Katz I., Harris F., Carr V. Profiles of Resilience from Early to Middle Childhood among Children Known to Child Protection Services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. 2021. № 23. P. 1–13.
50. Haider, A. S., & Al-Salman, S. Dataset of Jordanian university students' psychological health impacted by using e-learning tools during COVID-19. *Data in brief*. 2020. № 32, 106104.
51. Horney K. *The Neurotic Personality of Our Time*. W. W. Norton & Company. 1994, 304 p.
52. Kramer J.R., Ledolter J., Manos G.N., Bayless M. L. Stress and metabolic control in diabetes mellitus: methodological issues and an illustrative analysis. *Annals of Behavioral Medicine*. 2000. № 22(1). P. 17–28
53. Maslow A. Psychological Data and Value Theory. *New Knowledge in Human Values*. N-Y., 1959. P. 133–134.
54. Park J., Carrillo B., Mendes W. Is Vicarious Stress Functionally Adaptive? *Perspective-Taking Modulates the Effects of Vicarious Stress on Future Firsthand Stress. Emotion*. 2021. № 21(6). P. 1131–1143.
55. Rogers C. *On Becoming A Person: A Therapist's View on Psychotherapy, Humanistic Psychology, and the Path to Personal Growth*. HarperOne. 1995. 420 p.
56. Yalcin-Siedentopf N., Pichler T., Welte A.S. et al. Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults. *Archives of Women's Mental Health*. 2021. Vol. 24. Pp. 403–411.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E. S. Becker, адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

Інструкція для учасників дослідження

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я - в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я - спокійна і врівноважена людина				

Ключ для обробки даних

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30- 36 балів.

Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької)

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом **ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ**. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує **ЯК ЧАСТО** ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

1. Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	0	1	2	3	4
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	0	1	2	3	4
3. Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	0	1	2	3	4
4. Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	0	1	2	3	4
5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	0	1	2	3	4
6. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	0	1	2	3	4
7. Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	0	1	2	3	4
8. Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	0	1	2	3	4
9. Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	0	1	2	3	4
10. Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	0	1	2	3	4

Методика «Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)» (адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецької); шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) (адаптація Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А.)

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

		Зовсім невірно (0)	Дуже рідко вірно (1)	Іноді вірно (2)	Часто вірно (3)	Майже завжди вірно (4)
1.	Я можу адаптуватися до змін.					
2.	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3.	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4.	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5.	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6.	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7.	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8.	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9.	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10.	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Додайте суми по кожному стовпчику, щоб дізнатися загальний бал CD-RISC